



المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمحافظة جدة  
مدرسة الرياض الابتدائية بجدة



## دراسة أجرتها الصحة المدرسية حول تناسب أوزان الطلاب وأوزان الحقائب

### الحقيبة المدرسية الصحية

مهاً من أجل

حقيبة مدرسية  
صحية



نسبة عينة الطلاب في المرحلة الابتدائية	نسبة أوزان الحقائب لأوزان الطلاب
٥٦,٣ %	١٠ % أو أقل
٣٣ %	أكثر من ١٠ % إلى ١٥ %
٩,٧ %	أكثر من ١٥ % إلى ٢٠ %
١ %	أكثر من ٢٠ %



القائد التربوي  
علي بن عبدالله الزهراني

Riy\_school



مدرسة الرياض الابتدائية بجدة

Riy.school.jed@gmail.com



www.riyadhschool.sch.sa



c00303d25



@Riy\_school

١٢/٦٦٥١٢٤



مدرسة الرياض الابتدائية بجدة

## نصائح إلى ولي أمر الطالب

## مواصفات الحقيبة

أحزمة الكتف عريضة ومبطنة بمادة اسفنجية

وجود دعامة قطنية سميكة من الناحية الخلفية للحقيبة

اختيار المقاس المناسب لطول الطفل بحيث لا تتعد الخصر



❖ أحرص على تعليم ابنك أهمية الإبقاء على قامته مستقيمة أثناء حمل الحقيبة لكي تقيه الإصابة بمشاكل العمود الفقري لاحقاً .

❖ علم ابنك أن يرتب حقيبته بحيث تكون الأشياء الثقيلة قريبة من الظهر والأشياء الأخف وذات الأسطح غير المنتظمة أو الزوايا بعيدة عن الظهر حتى لا تسبب الضغط المباشر عليه .

❖ اضبط أحزمة الكتف بحيث تناسب جسم طفلك مع مراعاة أن لا تكون واسعة فتتنزل عن مستوى الخصر فتشكل ضغطاً على الظهر .

❖ علم ابنك أن يحمل الحقيبة بشكل صحيح خاصة إذا كان ثقلها زائد وذلك لوقايته من الآلام وذلك بثني الركبتين وعدم الانحاء بالظهر عند حمل الحقيبة ثم رفعها باليدين ولبس الحزام على الكتف الأول ثم الثاني والوقوف بوضد الركبتين وليس ظهر .

❖ حذر ابنك من حمل الحقيبة على كتف واحد فقط فذلك يسبب آلاماً للعنق والكتفين وقد يسبب اعوجاجاً في العمود الفقري على المدى البعيد .

❖ إذا احتاج الطفل لإراحة ظهره وحمل الحقيبة باليد فلا بد أن تعلمه أن يقوم بالتبديل على كلتا يديه باستمرار .

❖ عند استخدام حقيبة الجري يجب مراعاة أن يكون مقبض الحقيبة الذي يمسك به الطفل طويلاً بدرجة كافية حتى لا يضطر إلى الالتواء أو الانحناء ، وأن تكون العجلات كبيرة على نحو كاف حتى لا تهتز الحقيبة أو تنقلب أثناء الجري .



### ما أفضل الحقائب المدرسية وكيفي حملها؟

يجب على التلميذ ممارسة الرياضة حتى يظل رشيقاً ويزيد قوته مما يقلص من احتمال إصابة الظهر من وزن الحقيبة المدرسية.

أشياء يجب أن نحرص عليها (صح) وأشياء يجب أن نتفادها (خطأ) في حمل الحقيبة المدرسية



خطأ X

صح V

خطأ X

صح V

الحقيبة المدرسية الثقيلة إذا لم تُحمل على ظهر التلميذ بالشكل الصحيح فقد تشكل خطراً على صحة التلميذ.

#### ومن هذه المخاطر

- آلام في الظهر  
- تشنج في العضلات  
- اعوجاج في العنق والظهر  
- ديسك في العمود الفقري  
- آلام في الرسغ

#### إشارات تدل على أن هناك مشكلة في الحقيبة

- آلام في الظهر  
- معاناة في حمل أو خلع الحقيبة عن الظهر  
- أن يضطر التلميذ إلى الانحناء للأمام أثناء حملها  
- الشعور بالآلام كالوخز أو الخدر أو ضعف في الذراعين  
- الشعور بأن الحقيبة تؤدي أسفل الظهر أو المؤخرة

يجب ألا يزيد وزن الحقيبة على 15 في المائة من وزن الطالب.



30 كغ وزن التلميذ = 4.5 كغ الوزن الأقصى لمنطقة الظهر

عند شراءك حقيبة مدرسية احرص على حقيبة تتناسب مع جسمك خاصة للمنطقة ما بين الكتف وأسنف الظهر وأن تكون مصنوعة من مواد خفيفة وأن تكون عريضة ومزودة بحزامي تعديل وحزام للخصر.

